ROK IX
Nr. 5.

1 Marzec 1935 r.

Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 60 gr.

# MŁODA MATKA



## DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

# Zniekształcenia postawy.

Żyjemy obecnie w okresie coraz bardziej rozwijających się upodobań i zamiłowań do ćwiczeń cielesnych, gier i zabaw oraz sportów.

Coraz większą zwracamy uwagę na sylwetkę dziecka, dążymy do zapewnienia dziecku już nawet we wczesnem dzieciństwie ładnej postawy, prostych barków i t. d. To też gdy spotykamy dzieci o skrzywionych ramionach, jednym barku wyższym a drugim niższym, lub jednem ramieniu podanem bardziej ku przodowi jak drugie, rażą nas te braki. Będą one zwracały jeszcze większą uwagę, gdy dzieci te przebywać będą z rówieśnikami o prawidłowej budowie ciała.

To też chęć uniknięcia odchyleń od normy wymaga pewnej przynajmniej znajomości, co należy i jak należy czynić.

Na wstępie zapyta napewno ktoś, od czego zależą te skrzywienia.

W większości wypadków zniekształcenia te, a zwłaszcza tułowia występują wskutek skrzywień kręgosłupa.

Mogą one powstać już w pierwszych miesiącach życia, to jest w tym czasie, gdy mięśnie tuławia rozwijają się i nabierają siły. Dlatego w tym okresie wszelkie dążenia rodziców do sadzania dzieci przy pomocy różnych zabiegów mogą doprowadzić do skrzywień kręgosłupa.

Słabe bowiem mięśnie i wiązadła nie mogą sprostać wymaganej od nich nadmiernej pracy i przeciwstawić odpowiedniego oporu, stąd powstaje bardzo duże obciążenie kręgosłupa, które z biegiem czasu może dać większe lub mniejsze skrzywienie kręgosłupa.

Zwłaszcza należy być ostrożnym przy sadzaniu dzieci krzywiczych, które, ze względu na chorobę, bardzo powoli postępują w swym rozwoju ruchowym. Dziecko o miękkich kościach, słabych wiązadłach i wiotkich mięśniach wymaga specjalnej opieki i ostrożności przy wykonywaniu różnych ruchów.

Dalszemi przyczynami zniekształceń mogą być również — wczesne sadzania dziecka na miękkiem posłaniu, bądź też noszenie go stale na jednej ręce. Najczęściej dziecko nosimy na lewej ręce, by prawą móc wykonywać konieczne czynności. Jest to błąd, gdyż stała nieprawidłowa pozycja przy noszeniu sprzyjać będzie powstawaniu najczęściej skrzywień bocznych kręgosłupa, które w późniejszym wieku stają się coraz bardziej widoczne. przysparzając rodzicom nielada zmartwień, zwłaszcza

jeśli te zniekształcenia postawy dotyczą dziewcząt.

Drugim okresem, który sprzyjać będzie skrzywieniom, to wiek przedszkolny i szkolny. Wskutek noszenia książek w jednej ręce, i to zwykle tej samej, z powodu przyzwyczajenia, następuje nierównomierne obciążenie mięśni tułowia, które znów może dać skrzywienie boczne kręgosłupa.

Najczęstszym przejawem tej wady będą nierówne ramiona, jedno wyższe drugie niższe. Często różnice są tak duże, że robią wrażenie, jakby dziecko miało garb.

Podobne skrzywienia mogą powstać również przy nieprzestrzeganiu prawidłowej pozycji przy pisaniu, robotach ręcznych, a nawet czytaniu. Nadmierne przechylanie się na jeden bok, lub wysuwanie nierównomierne jednej ręki do przodu więcej niż drugiej nie pozostaje bez wpływu na prostą linję kręgosłupa.

Dlatego tak niezmiernie ważne jest unikanie wszelkich momentów, sprzyjających nierównomiernemu obciążaniu ramion.

Zamiast ręcznych teczek chętniej posługujemy się tornistrami, jest on bezwzględnie zalecany dzieciom o słabych mięśniach i posiadającym już skrzywienia kręgosłupa.



Przy pisaniu i czytaniu dbamy o proste siedzenie, prawidłowe trzymanie głowy i równomierne podpieranie się ramionami przy pisaniu.

Niekorzystnemi czynnikami w tym okresie jest powstawanie fizjologicznych krzywień kręgosłupa. Tworzą się one w kręgach szyjnych i piersiowych między 6 — 8, a w części lędzwiowej między 8 — 12 rokiem życia.

Zapobieganie skrzywieniom kręgosłupa omówimy w następnym zeszycie.

*Dr. T. Chrapowicki*

# Do Prenumeratorek i Czytelniczek „Młodej Matki"

W związku z przejęciem pisma „M. M." przez Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem, adres Redakcji i Administracji uległ zmianie.

Obecny adres jest następujący:

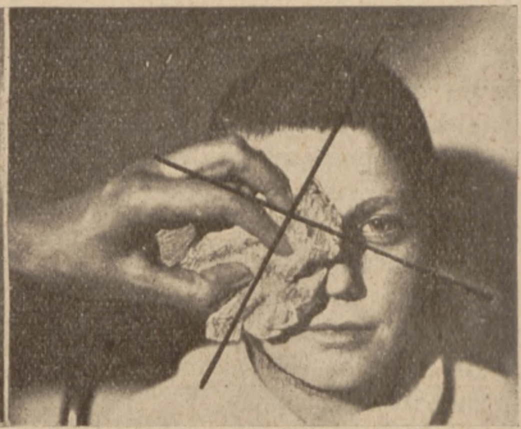
Warszawa, ul. Litewska Nr. 16. Telefon 9-41-00. Wydział wydawnictw i administracja czasopism.

# Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

## Higjena oka i drobne zabiegi.



Nie wolno dotykać oczu brudnemi palcami,

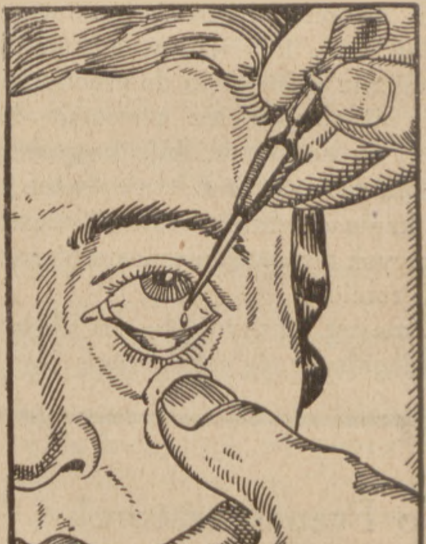


ani też wycierać brudną chustką do nosa, w dodatku obcą.



Każde dziecko powinno mieć oddzielną czystą chusteczkę do oczu.

Zanim dotkniesz oka — umyj starannie ręce!



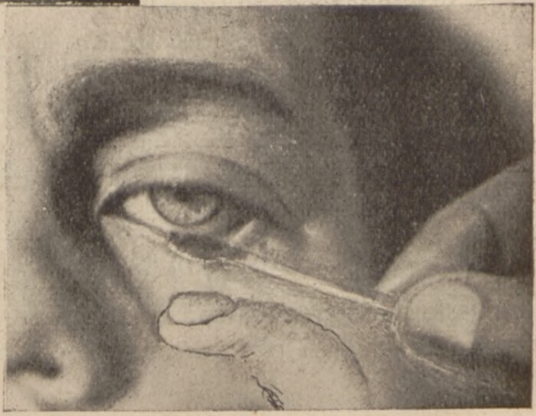
Zakraplanie do oka. Dolną powiekę odciągamy ku dołowi.




Sposób trzymania dziecka niespokojnego do oglądania oka i do drobnych zabiegów. Nóżki dziecka bez oparcia!



Przemywanie powiek czystą watką zwilżoną np. roztworem kwasu bornego—zawsze w kierunku nosa.
Jedyny zabieg, dozwolony bez polecenia lekarza.



Zakładanie maści za dolną powiekę za pomocą szklanej łopatki.

**Chorego oka nie wolno uciskać, ani zawiązywać bez polecenia lekarza.**

Dr. M. ZAKS

# Wytyczne w sprawie odżywiania matki karmiącej dziecko piersią.

Nie należy wyobrażać sobie, że sposób odżywiania się matki ma zbyt doniosły wpływ na ilość i jakość pokarmu naturalnego. Duże znaczenie posiadają indywidualne cechy ustroju matki, w zależności także od jej wieku, higjeny ogólnej, zdrowia, klimatu, rasy i t. p.

Zasadnicze składniki pokarmu naturalnego zachowują naogół swój określony stosunek zarówno przy głodzeniu matki, jak i w przypadkach forsownego przekarmiania.

Przez podawanie matce nadmiaru wody, soli, białka lub cukru, nie możemy wpływać na zmianę składu pokarmu, ew. rozcieńczenia tych substancyj w pokarmie matczynym (w ustroju zdrowym).

Ograniczenie różnych składników pokarmowych w odżywianiu matki, lub forsowanie odżywiania jednostronnego, w większości przypadków nie jest potrzebne; nie jest celowem przez zbyt duże odchylenia od zwykłej djety matki, do której jest ona przyzwyczajona w swojem środowisku, narażać ją na zniechęcenie do karmienia, lub utraty łaknienia i zaburzenia żołądkowo-jelitowe.

Ustrój matki, wyczerpany ciążą i połogiem, powinien móc zachować równowagę fizyczną i psychiczną w okresie karmienia dziecka; jednym z czynników tej równowagi jest odpowiednie odżywianie, niezależne od potrzeby karmienia dziecka piersią.

Stąd racjonalne odżywianie matki inne być może dla matki bardzo tęgiej, inne dla wyniszczonej; odmienne dla matki zupełnie zdrowej, lub dla matki cierpiącej z powodu tej lub innej choroby.

Jednakże negować całkowicie wpływ odżywiania na jakość pokarmu u matki również nie należy. Dotyczy to w pewnym stopniu tłuszczu, oraz przedewszestkiem t. zw. witaminów. O tłuszczu wiemy, że podany w dużej ilości może on wpływać na wahanie zawartości tłuszczu w pokarmie naturalnym. Może to mieć czasami znaczenie i dla dziecka przy układaniu djety matki zarówno w kierunku ograniczenia lub zwiększeniu tłuszczów w odżywianiu (o potrzebie tego może decydować jedynie lekarz).

Pozatem wiemy, że niezbędne dla życia i rozwoju istot żyjących witaminy są dostarczane dziecku w pokarmie matki, lecz witaminy te nie tworzą się w ustroju matki, ale muszą być przez nią także otrzymywane w pokarmach. Stąd wnio-

sek, że djeta matki w żadnym razie nie powinna być pozbawioną witaminów. Różne witaminy zawarte są przeważnie w wielu jarzynach i owocach (marchew, pomidory, sałata, kapusta, groch, pomarańcze, cytryny) oraz w niektórych tłuszczach (masło, oliwa, żółtko jaja, tran, tłuste ryby); wreszcie w otoczkach różnych nasion i kasz.

Odżywianie matki wyłącznie ryżem polerowanym (jak to się zdarza na wschodzie) a więc pozbawionym łuski — nietylko u niej samej wywołuje ciężką chorobę nerwową („beri-beri"), lecz także i u karmionego przez nią piersią dziecka. Widzimy więc, że odpowiedni witamin dostaje się do pokarmu dziecka przez odżywianie matki.

Aczkolwiek w naszych warunkach odżywianie ludności nigdy prawie nie jest zupełnie pozbawione witaminów i nigdy prawie nie widujemy u dzieci ciężkich zaburzeń z braku witaminów (za wyjątkiem krzywicy), to jednak w odżywianiu matki należy uwzględniać pokarmy zawierające dużo witaminów. Nie jest bowiem wykluczone, że różne drobne odchylenia w rozwoju niemowląt mogą być w związku ze względnym brakiem tego lub innego witaminu w odżywianiu karmiącej. Z substancji szkodliwych dla dziecka, a które niestety często wchodzą w skład niemal codziennego odżywiania dorosłych, należy wymienić napoje alkoholowe, o których należy pamiętać, że muszą one być bezwzględnie zakazane matce w okresie karmienia dziecka piersią.

Inne używki, do których matka jest przyzwyczajona, a które w danej chwili dla niej nie są szkodliwe (sól, pieprz, musztarda, chrzan, ocet, kawa, mocna herbata, czekolada, kakao i t. p.) mogą być w niewielkich ilościach w odżywianiu matki tolerowane, o ile nie jest pewne, że spożycie ich wywołuje u dziecka te lub inne zaburzenia.

*Dr. Jerzy Wiszniewski*



# Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

**Jak ustrzec niemowlę od tężyczki?**

1. *Co to jest tężyczka?*

Tężyczka jest chorobą, polegającą na wzmożeniu pobudliwości układu nerwowego i skłonności dzieci do drgawek (konwulsyj).

2. *Czy choroba ta jest bardzo niebezpieczna?*

Ciężkie postacie tężyczki mogą nawet zagrażać życiu dziecka.

3. *W jakim wieku najczęściej zapadają dzieci na tężyczkę?*

Najczęściej tężyczka występuje pomiędzy 6 mies. a 2 rokiem życia. Zarówno u dzieci młodszych (4—6 mies.), jak i u dzieci starszych (powyżej drugiego roku) zdarza się ona niezwykle rzadko.

4. *W jakiej porze roku dzieci chorują na tężyczkę?*

Przeważnie na wiosnę (marzec—maj).

5. *Czy sposób odżywiania odgrywa jakąś rolę w występowaniu tężyczki u dzieci?*

Tak. Dzieci karmione piersią zapadają na tężyczkę tylko wyjątkowo. Nadmierna ilość mleka krowiego w pożywieniu oraz soli (w djecie dzieci starszych) sprzyja występowaniu tężyczki.

6. *A czy przebyte choroby usposabiają do tężyczki?*

Tak. Choroby zakaźne, choroby przewodu pokarmowego mogą utajoną tężyczkę ujawnić lub też już istniejącą — pogorszyć.

7. *Jaka choroba najwięcej sprzyja występowaniu tężyczki?*

Krzywica. Obydwie te choroby występują zazwyczaj w parze; tężyczka bowiem rozwija się u dzieci dotkniętych w większym lub mniejszym stopniu krzywicą.

8. *Jakie inne jeszcze czynniki wpływają na zjawianie się tężyczki?*

Te same czynniki, które wywołują krzywicę, a więc w pierwszym rzędzie brak słońca i świeżego powietrza oraz złe warunki higjeniczne.

9. *Kiedy zazwyczaj dziecko ko-*

*rzysta z dobrodziejstw promieni słonecznych?*

W czasie spaceru na świeżem powietrzu.

10. *Czy zapobieganie krzywicy chroni jednocześnie i przed tężyczką?*

Przeważnie tak.

11. *Na co należy zwracać uwagę przy odżywianiu dziecka, by uniknąć tężyczki?*

Niemowlęta, o ile to tylko możliwe, winny być karmione piersią. Dzieciom, żywionym sztucznie, należy:

1) codziennie podawać soki owocowe i jarzyny;

2) starać się o urozmaicenie pożywienia;

3) unikać nadmiaru mleka;

4) unikać w djecie wszystkiego tego, co prowadzi do zaburzeń żołądkowo-jelitowych.

12. *Jakie są pierwsze dyskretne objawy tężyczki?*

Zanoszenie się dziecka przy płaczu lub śmiechu lub t. zw. „pianie".

13. *Co robić, gdy dziecko zaczyna „piać"?*

Wtedy należy bezwzględnie zasięgnąć porady lekarskiej.

*Dr. P. Wójciak.*

# Podsłuchane rozmowy.

## *Babcia.*

*— Po kim pani w żałobie?*

*— Ojciec umarł mi przed niespełna rokiem.*

*— Serdecznie współczuję. A jak zniosła ten cios matka pani?*

*— Czuje się nieszczęśliwa i osamotniona.*

*— Mieszka sama?*

*— Nie. Przeprowadziła się do mnie i mieszkamy razem.*

*— Wątpię, czy będzie pani zadowolona z tej zmiany.*

*— Dlaczego pani tak sądzi?*

*— Dlatego, że mam doświadczenie w tym kierunku. Matka mego męża mieszkała u mnie przez dwa lata i wkońcu musiałyśmy się rozstać. Było nam bardzo źle razem. Wolimy płacić za oddzielny pokój, byleby nie mieszkać razem.*

*— A czy wolno spytać, skąd wynikła niezgoda między paniami?*

*— Przeważnie szło o dzieci.*

*— O dzieci?...*

*— Tak. Dzieci wciąż wzbudzały niezadowolenie babci. W niczem nie mogły jej dogodzić. Wciąż się na nie gniewała, a one wciąż mnie pytały, kiedy się wreszcie babcia od nas wyprowadzi.*

*— Proszę Pani, u mnie to jest niemożliwe. Moje dzieci poprostu uwielbiają babunię. Kiedy mieszkała oddzielnie, największem świętem było jej przyjście do nas albo wizyta u niej. A teraz strasznie się cieszą, że są wciąż razem.*

*— Eh, długo ta radość nie potrwa. Tak sobie nawzajem nadokuczają, że się z chęcią rozstaną.*

*— Nie sądzę. Ale dlaczego teściowa Pani wciąż była zła na dzieci?*

*— Zawsze poszło o jakiś drobiazg. Kiedy dzieci bawiły się w dzikich i chciały naturalnie hałasować, babcię akuratnie wtedy bolała głowa i miała ochotę na drzemkę. Nie chciała zrozumieć, że przecież dzieci nie mogą siedzieć cicho.*

*Innym znów razem, kiedy Irka i Stasio w najlepsze byli zajęci jakąś zabawą, matka poleciła im wykonanie pewnych czynności. Dzieciom trudno było przerwać grę, więc odmawiały. Babcia denerwowała się, narzekała na nie, mówiła, że są wypieszczonemi egoistami. Naturalnie, że brałam dzieci w obronę i stąd niesnaski między nami. Wreszcie współżycie w jednym domu stało się zupełnie niemożliwe.*

*— O tak, teraz rozumiem. Nie, proszę pani, jestem pewna, że u nas tak źle nie będzie.*

— Dlaczego? Jak pani zapobiegnie scysjom babci z dziećmi?

— Widzi pani, ja moje dzieci uczę miłości dla babci i poszanowania nietylko dla jej potrzeb, lecz nawet dla kaprysów. Jeżeli nawet zdają sobie sprawę, że wymagania mej matki względem dzieci są niekiedy niesłuszne lub wręcz krępujące, nigdy tego nie mówię ani jej, a tembardziej dzieciom.

Trudno, proszę pani, ludzie starzy mają swe przywary i trzeba mieć dla nich zrozumienie. My też będziemy starzy. A przyzna pani, że ból głowy babci nie jest znów żadnym kaprysem. Czy to byłoby takie straszne, gdyby dzieci posiedziały cicho podczas snu babci, a w Indjan pobawiły się trochę później? Wyświadczanie zaś babci drobnych przysług, jak trzymanie włóczki, podanie chustki, czy stołeczka może im tylko wyjść na korzyść. Dzieci tak wiele korzystają z usług otoczenia, że nie zawadzi przyzwyczaić je do usługiwania innym. Moja 6-letnia Halinka, odkąd babcia u nas mieszka, codzień podaje jej do łóżka pierwsze śniadanie.

— Jest pani widać dobrą córką. Tak dba pani o matkę.

— Proszę pani, w mojem postępowaniu kieruję się kilkoma względami. Przedewszystkiem, naturalnie pragnę, aby mamie było dobrze. Powtóre, staram się przyzwyczaić me dzieci do myśli o innych. Chcę, żeby miały na względzie nietylko siebie, lecz i swe otoczenie. Chcę wychować me dzieci na ludzi, a nie na egoistyczne zwierzęta. A po trzecie, przyznam się pani w sekrecie, mój własny egoizm wpływa na mój stosunek do matki.

— Nie rozumiem. Co pani ma na myśli.

— Widzi pani, nieraz sobie myślę — kto wie, może za lat trzydzieści ja też będę zmuszona mieszkać u mej Halinki, która wtedy będzie już miała swoje dzieci. Halinka swój stosunek do mnie napewno ukształtuje na podstawie wspomnień dzieciństwa. Napewno niejeden raz pomyśli: „A jak moja matka traktowała w podobnym wypadku swoją matkę?“ I chcę, żeby przez wzgląd na te wspomnienia było mi u niej dobrze. Dlatego, jeśli nawet będzie mi czasem niedobrze, czy niewygodnie z matką, jeśli nawet będę uważała, że nie babcia, lecz dzieci mają słuszność, im tego nie okażę i niczego mamusi zarzucać nie będę w ich obecności, gdyż boję się w przyszłości tych strasznych słów: „A ty, mamo, czyś była lepsza dla swej matki?“

Mgr. Cz. Wasermilówna.



# Rola przedszkola w rozwoju dziecka.

Kiedyś myślano, że o poziomie umysłowym dziecka decydują wyłącznie tylko jego wrodzone zdolności. Orjentację życiową dziecka, jego uspołecznienie i mądrość osobistą traktowano z punktu widzenia tego mniemania, jako objawy istnienia, lub braku — wrodzonych zdolności. Nie podejrzewano, że mogą tu w grę wejść inne zgoła czynniki, pozornie niewiele mające wspólnego z umysłowością, a wpływające jednak na całokształt zjawiska, które nazywamy poziomem inteligencji. Mam tu na myśli doświadczenie życiowe dziecka oraz pierwsze jego próby współżycia w gromadzie, czyli wpływy środowiska.

Największe bowiem wrodzone zdolności dziecka, które wzrasta w nieodpowiedniem, mało kulturalnem i bardzo biednem otoczeniu nie mają możliwości do wyższego nieco rozwoju. W najlepszym razie — dochodzą do głosu z dużem opóźnieniem. I na odwrót. Bardzo mierne nawet wrodzone zdolności mogą w kulturalnem środowisku dojść do znaczengo nawet stopnia rozwoju.

Obserwacja tego zjawiska tłumaczy fakt, dlaczego poziom rozwoju uczniów, pochodzących z biedniejszych i mniej kulturalnych sfer na peryferjach miasta, zawsze jest niższy od ich rówieśników ze szkół w śródmieściu, a rekrutujących się przeważnie z bądź co bądź zamożniejszych i kulturalniejszych domów. Wysiłki nauczycielstwa, zmierzające do podniesienia poziomu w tych szkołach nie dają zadawalniającego rezultatu. Nie są bowiem w stanie nadrobić zaniedbania pedagogicznego całego okresu przedszkolnego w ciągu jednego roku. W wyniku wielu uczniów nie otrzymuje promocji do następnego oddziału, i powtarza pierwszy oddział dwa, a niekiedy nawet trzy lata, co nietylko nie poprawia, lecz — przeciwnie— pogarsza jeszcze ich sytuację życiową. Tracą bowiem wiarę we własne siły, nabierają przekonania, że są gorsze, „głupsze" od innych, że nigdy nie dorównają „mądrzejszym" i wyrastają na wykolejeńców życiowych.

Czy można zaradzić złemu? Czy jest na to jaka rada?



Należy w jak najwcześniejszym wieku dostarczyć dzieciom z mało kulturalnych sfer dodatnich wpływów wychowawczych oraz lepszych warunków rozwoju t. j. na kilka lat jeszcze przed terminem t. zw. obowiązku szkolnego wyprowadzić z domu, lub, co gorsza — podwórza, czy ulicy, i umieścić je w przedszkolach.

Tylko bowiem przedszkola są w stanie częściowo zrównoważyć braki domowego wychowania dzieci ze sfer mało kulturalnych.

Z badań nad dziećmi pierwszych oddziałów szkół powszechnych przeprowadzonych przez p. Marję Grzywak - Kaczyńską, psychologa szkół powszechnych w Warszawie, wynika, że wśród dzieci, które były w przedszkolu jest trzy razy mniej opóźnionych w rozwoju, oraz trzy razy więcej zaawansowanych w rozwoju.

Przedszkole dostarcza dzieciom ze sfer biednych i niekulturalnych takich bodźców do rozwoju, jakich niema w ich otoczeniu domowem.

Okazuje się więc, że przedszkoli nie można traktować, jako pewnego rodzaju luksusu, który uwalnia matki, zajęte pracą zawodową od ustawicznego pielęgnowania i dozorowania dzieci, lecz należy je traktować, jako konieczność w życiu dziecka, tak samo, jak szkołę powszechną. Dopiero dziecko, które przejdzie przez przedszkole, z wyjątkiem niedorozwiniętych, dojrzałe jest do nauki w szkole zwykłej.

Mówiąc to wszystko chcę podkreślić wielkość znaczenia przedszkoli dla rozwoju umysłowego dziecka i przestrzec przez zbyt pochopnem kierowaniem ich mniej, lub nieco opóźnionych do zwykłej szkoły. O wiele lepiej, aby takie dzieci dłużej były w przedszkolu, niż marnowały się w pierwszym oddziale. „Strata roku" bywa często pozorna, gdyż dzięki dobremu opanowaniu materjału t. zw. poglądowego, będzie się mogło dziecko z większą przyjemnością i pożytkiem zabrać do systematycznej nauki szkolnej, t. j. aż do chwili osiągnięcia przez dziecko rzeczywistej dojrzałości szkolnej. Wynika stąd jeszcze jeden obowiązek wychowawczyni przedszkola poza samym procesem wychowania.

Musi ona bacznie obserwować dzieci, aby móc kwalifikować, które z nich i kiedy mogą przejść do szkoły powszechnej, a które muszą dłużej pobyć w przedszkolu.

Stąd nasuwa się wniosek: Należy usilnie starać się o umieszczenie dzieci w przedszkolu. A gdy to ze względu na brak ich nie uda się, tworzyć zastępczo t. zw komplety pod kierunkiem wyspecjalizowanych wychowawczyń.

*Stefanja Lewartowicz.*

# Uczta dla lalek.

Pamiętam, kiedy to w niedzielę koło południa dorośli szli do kościoła, my, dzieci, pomyci i poczesani, dostawaliśmy jabłka, orzechy, pierniki jako pewnego rodzaju nagrodę za przymusowe siedzenie w domu — dawnemi czasy bowiem obawiano się wyprowadzać mniejsze dzieci na ulicę w dni mroźne. Łakotki te nie miały nas uraczyć — byliśmy bardzo syci, a obiad niedzielny lepszy bywał zazwyczaj od zwykłego — były to specjalne zapasy, z których dzieci w świąteczne popołudnie gotowały dla lalek, urządzając t. zw. bal. W świąteczne też popołudnie miała mama więcej czasu bawić się z nami. Rozpoczynaliśmy więc gotowanie. Na zupę szykowaliśmy barszcz — sok malinowy z wodą na malutkich talerzykach, czy też rozpuszczone pomadki. Kartoflami były orzechy laskowe, oskrobane z łupinek; krajało się je w talarki. Pieczenią bywał piernik anyżkowy, pokrajany odpowiednio; imitował dobrze wołowinę. Legumina była bardzo skomplikowana: tłukłyśmy w moździerzu orzechy, cukierki i jeszcze jakieś inne ingredjencje. Otrzymaną z tego masę nakładało się i ubijało mocno w większem naczyniu lalczynem, a potem wyrzucało w kształcie jakiejś babeczki na półmisek.

Już starsze próbowałyśmy gotowania na ogniu, naśladując zupełnie niektóre prawdziwe potrawy. Pamiętam, jak się nam rozlutował lalczyny rondelek blaszany z maleńką szarlotką, ustawiony na żarzących się węglach, ale szarlotka się upiekła, jak należy. Ale z ogniem, to już było trudno — broniono nam się nim bawić.

Dziś, zobaczywszy, że się małe dzieci bawią „w bal", pomagam im zawsze, gdyż wiem z własnego doświadczenia, że nieraz dziecko nie potrafi samo i „w bal" się zabawić. Przygotowując z niemi dania szczególnie imitujące prawdziwe, sprawiamy im niezwykłą uciechę. Taki rogaliczek np., pokrajany w plasterki, posmarowany masłem, marmoladą, konfiturami czy miodem, ułożony na talerzyku lalczynym czy koszyczku — co za wspaniałe minjaturowe kromki chleba pszennego!

Jeśli dzieci „bal" same zjadają, zwracajmy uwagę, żeby naczynia przed przystąpieniem do gotowania były czyste, należycie pomyte i ustawione na właściwem miejscu po skończonej zabawie. Rączki rów-

nież powinny być czyste. Toż to pierwsze czynności gospodarcze przyszłej gospodyni, pani domu!

W podobnych zabawach najmniejsze dzieci, bywały państwem, dziećmi państwa, — łatwiejsze role: czekały tylko na „bal“ i zjadały go, inne pełniły funkcje wykonawcze: tłukły coś, tarły, najstarsze obejmowały rolę kucharki, rozdającej pracę, kierującej całem przyjęciem.

A nakrywanie stołu dla lalek co za moment kształcący pod względem estetycznym! Miewamy przecież w domu jakieś serwetki bibułkowe ozdobne, dodawane do ciastek, pączków — przykryją niemi dzieci stolik lalki albo też papierem barwnym w deseń lub kwiatki lub serwetką, od nas wypożyczoną. Można zrobić i serwetki kolorowe do ust dla lalek z bibułki, poprzewiązywać je kolorowemi tasiemkami od paczek. Na lalczynym stoliczku kwiatki w wazonikach. Tyle dziś drobniusich kwiateczków używa się do sukien dorosłych i dzieci, że jakiś się jeden może błąka zbędny, no i mamusia ma coś podobnego w swoich zapasach. Nieograniczone możliwości zdobnicze... Tylko nie trzeba się wdzierać brutalnie w zabawę maleństw — dziecko ma samo rozwijać swoją pomysłowość — co innego współdziałać mu w momentach prawdziwej potrzeby. Choć czasem dobrze jest i należy wejrzeć, co i jak robią w danej chwili nasze dzieci.

*Józefa Gażyńska.*

# Ze skrzynki do listów.

## Dobre są rady, ale nie wykłady.

*Pani Zofji P. w Zgierzu:* Jeżeli lekarz rozpoznał u maleńkiego Pani Bogusia tężyczkę, to my nie mamy wiele do powiedzenia w tej sprawie. Prawdopodobnie otrzymała Pani odpowiednie lekarstwo i wskazówki, jak należy postępować, żeby konwulsje więcej nie powtórzyły się.

Czyniąc zatem zadość życzeniom Pani, rzucamy tu trochę informacyj o tej chorobie, zwanej tężyczką.

Jest to choroba wieku od 4 do 24 miesięcy, a najczęściej zjawia się u dzieci między 6 a 12 miesiącem życia. Zapadają na nią dzieci krzywicze, nie wynoszone przez szereg tygodni na świeże powietrze. Jest to choroba końca zimy i początku wiosny. Najważniejszemi objawami, które zwracają uwagę rodziców, jest zanoszenie się dzieci, kurcze kończyn górnych i dolnych, oraz konwulsje. Jak groźnemu dla życia dziecka są konwulsje i jak okropne wrażenie wywołują one na rodzicach, to Pani wie chyba o tem dobrze, skoro sama wido-

ku takiego zaznała. Pod temi wskazówkami, jakie Pani otrzymała od swego lekarza, całkowicie podpisujemy się. Powietrze dla dziecka, odpowiednia djeta, odpowiednie leki — to wszystko, co można robić.

Na tej garstce informacyj o tej chorobie możnaby było poprzestać. Ale kilka jeszcze pytań, rzuconych w liście Pani, nasunęły nam pewne myśli, które tu chcemy wyrazić. Otóż z pytań tych— podkreślam—niektóre zahaczają o chemję, fizjologję ustroju dziecięcego. Odpowiedź na te pytania nie da żadnej korzyści praktycznej, a wymagałaby poruszenia całego szeregu zagadnień teoretycznych z dziedziny medycyny i nauk pomocniczych, czyli wymagałoby całego wykładu, a zatem zbędnego popularyzowania wiedzy lekarskiej.

Lekarze są często zarzucani pytaniami przez swoich pacjentów lub ich otoczenie — pytaniami, które niepotrzebnie zabierają czas lekarzom, a pytający pacjenci żadnej korzyści z tego nie mają. Ten historyczny trefniś królewski, Stańczyk, dowiódł, że najwięcej mamy lekarzy, bo nibyto cierpiącemu na ból zębów i spacerującemu po Krakowie, każdy ze spotkanych znajomych coś doradzał. Tymczasem, na to, aby nietylko leczyć, ale tylko zrozumieć pewne zjawiska, zachodzące w ustroju ludzkim, nieraz nie wystarczy 6 — 7 lat studjów uniwersyteckich na medycynie, ale trzeba jeszcze dłuższej pracy szpitalnej i ciągłego przysiadywania fałdów w celu zaznajomienia się z bieżącą literaturą lekarską.

Nic też dziwnego, że rozmaite wyjaśnienia lekarza na natarczywe pytania ze strony pacjentów są potem przekręcane i w sposób opaczny tłumaczone. Nic też dziwnego, że te same myśli, wyrażone wobec pacjentów przez dwóch lekarzy, przedstawione tylko w nieco odmiennych słowach, często są traktowane, jako zdania czy opinje ze sobą sprzeczne.

A chęć do dyskusji na tematy lekarskie wśród szerszego ogółu jest zadziwiająco ogromna.

Jeżeli taka dyskusja zapanuje w większym gronie osób z poza świata lekarskiego, to przypadkwo zabłąkanemu tam lekarzowi trudno jest wytrwać w spokoju: tak naiwne często i odbiegające od istoty rzeczy są wypowiadane tam opinje.

## Co jest rzeczą ważną, a co drugorzędną w wychowaniu dziecka?

*Pani Wanda P. w Rudzie Pabjanickiej.* Zapytuje Pani, czy nie czas już podawać swemu trzymiesięcznemu synkowi jakieś mączki odżywcze. Pisze Pani, że słyszała od rozmaitych pań, młodych matek, o mączkach różnych, że dzieci ich doskonale wyglądają, może więc już czas wielki, żeby taką czy inną mączkę podawać swemu maleńkiemu pupilowi. Wymienia Pani kilka nazw tych mączek i zapytuje,

którą możemy polecić jako najlepszą.

Do tych, które znaleźliśmy w liście Pani, możemy dodać jeszcze kilkanaście nazw rozmaitych preparatów i mączek odżywczych pochodzenia krajowego i zagranicznego. Dorzucenie jednak jeszcze kilkunastu nazw tych rozmaitych mączek nie wyczerpie całej listy tych preparatów, zalecanych dla dzieci, każda bowiem prawie wytwórnia chemiczno - farmaceutyczna uważa za swój obowiązek produkowanie jakiejś mączki o tej czy innej nazwie. Słowem, na rynku farmaceutycznym tych rozmaitych, tak zwanych mączek odżywczych i wzmacniających jest bez liku. To też ocena, który z tych preparatów jest lepszy, nie jest zbyt łatwa. Ale nie o to chodzi.

Chodzi mianowicie o to, że w odżywianiu dziecka, zwłaszcza niemowlęcia, mączka o takiej czy innej nazwie odgrywa rolę bardzo nikłą. Można powiedzieć, że w pierwszem półroczu życia dziecka preparaty odżywcze prawie nie wchodzą w rachubę, w drugiem zaś półroczu rzadko w tym czy innym przypadku są przez lekarzy zalecane. Po dokładnem zbadaniu i zaznajomieniu się ze stanem dziecka, po dostrzeżeniu tych czy innych braków lekarz może zalecić jeden z licznych preparatów, najodpowiedniejszy w danym przypadku.

Jeżeli więc tym różnym mączkom odżywczym wyznaczamy miejsce bardzo drugorzędne, to nie znaczy, żebyśmy całkowicie je odrzucali. Można tylko o nich tyle powiedzieć, że są one niekiedy pożyteczne, ale rzadko kiedy konieczne. To też grzechu wielkiego Pani nie popełni, jeżeli o tych mączkach zapomni.

Nie może Pani tylko zapomnieć o należytej pielęgnacji i racjonalnej higjenie dziecka, bo to w wychowaniu dziecka ma pierwszorzędne znaczenie. Dziecko codziennie kąpane, codziennie wynoszone na świeże powietrze, dziecko, które w 3-m miesiącu życia dostaje surowe soki owocowo - jarzynowe, a w 6-ym miesiącu przetarte jarzyny — dziecko takie dobrze będzie się chowało bez mączek odżywczych.

Możemy nieraz przez szereg tygodni podawać dziecku mączkę, na której etykieta będzie głosiła, że mączka ta zapobiega krzywicy, a krzywicy nie unikniemy, jeżeli jednocześnie dziecko nie będzie wynoszone na świeże powietrze i nie będzie otrzymywało soków jarzynowo - owocowych i jarzyn, a mieszkanie będzie duszne, nieprzewietrzane.

Wszelkiego rodzaju mączki odżywcze, przeciwkrzywicze, wzmacniające możemy do pewnego stopnia porównać z deserem po obiedzie. Deser po obiedzie może być przyjemny, smaczny, pożyteczny, ale deser sam bez obiadu nie wystarczy nam, a nawet możemy obyć się bez niego. Na rzeczy istotne, ważne i mniej ważne, drugorzędne w tym liście do Pani chciałem zwrócić uwagę.

*Dr. St. Średnicki*

# Odpowiedzi na listy rodziców.

*1. Pani Danucie Kirsztejn.* Ponieważ córeczka Pani ma dwa lata, więc narazie wszelkie czytanie dla niej jest zbędne. Można śmiało z tem poczekać, aż skończy 4 lata. Na to, aby mała sama zasypiała i nie wymagała Pani obecności, najlepiej będzie zastosować następującą taktykę: zacząć należy od tego, że Pani będzie stopniowo skracać siedzenie przy niej, następnie przejść na asystowanie przy usypianiu małej — ale w sąsiednim pokoju, wreszcie pozostawić ją przy zasypianiu samą.

*2. Pani H. Wróblowej.* Sądząc z wagi i wzrostu, dziecko nie odbiega od przeciętnej normy dla 10-miesięcznego dziecka. Dawać w tym wieku 4 jedzenia mleczne, to za dużo. Wystarczy 3. W ten sposób dziecko może dostawać 3× po 180 gr. mleka z cukrem i dodatkiem bułeczki oraz 2× zupki jarzynowe. Gdy mała bedzie kończyć rok, można będzie jej dawać tylko 4 posiłki dziennie zgodnie z tem, cośmy pisali w 2-im numerze M. M. Prócz marchwi i buraków napewno Pani otrzyma brukiew i kapustę włoską, które również dziecko może dostawać. O tem, czy dziecko ma krzywicę, nie możemy zadecydować na dystans. W każdymbądź razie dziecko powinno być 3—4 g. dziennie na dworze. Fachową poradę pedjatyczną uzyska Pani w ambulatorjum kliniki chorób dziecięcych Un. Warsz. Marszałkowtka 24. Ambulatorjum jest czynne codziennie z wyjątkiem świąt od g. 9 do 10.

*3 Pani A. Zbyszewskiej.* Sytuacja, która się wytworzyła u Państwa, istotnie usprawiedliwia wzięcie mamki. Kandydatka na mamkę musi być poddana szczegółowemu badaniu lekarskiemu. Mamkę należy wziąć z jej własnem dzieckiem. Korzystanie z pokarmu przynoszonego jest niepewne.

*4. Pani Z. M.* Kaszląca babcia nie powinna w naszem przekonaniu pielęgnować swego wnuczka. Nie chcemy przez to przesądzić, że świekra Pani ma gruźlicę, ale, Pani wie: strzeżonego Pan Bóg strzeże.

*5. Pani H. Norkowej.* Obrzęk gruczołu mlecznego nie przeszkadza karmić dziecka. Przeciwnie jest to nawet wskazane ze względów leczniczych. Przeciwskazaniem do karmienia byłby tylko taki stan, gdyby Pani z tego powodu bardzo cierpiała lub gdyby w pokarmie zjawiła się ropa.

*6. Pani J. Stasiakowej.* Radzimy chłopca oddać do przedszkola. Ma 5 lat, jest inteligentny, nudzi się w domu, pragnie towarzystwa dzieci — to wszystko utwierdza nas w przekonaniu, że rada nasza jest słuszna. Niebezpieczeństwo łapania w przedszkolu chorób zakaźnych nie powinno Pani przerażać, tembardziej że liczba dzieci w przedszkolu, jak Pani sama mówi, jest niewielka.